

平成 28 年度 食育推進に係る実践報告書

学校名	廿日市市立宮島小学校（宮島学園）		
学校長氏名	小松 葉子	栄養教諭氏名	中野 尚子
職員数	23名	児童・生徒数	109名

1 学校における食育の現状（昨年度からの課題等）

- 家庭で食事のお手伝いをする機会が不十分で、調理の基本的な技術が身につけていない児童生徒が多い。
- 野菜の量を意識し、栄養バランスを考えた食生活をしている児童生徒や保護者が少ない。

2 学校の食育に係る目標（成果指標・目標値）

- 調理技術を向上させた児童生徒の増加
（目標値）5・6年児童・・・本校で作成した調理技術表「ホップステップジャンプ」で、6級をクリアした児童80%以上
7～9年生徒・・・上記表で、1級をクリアした生徒30%以上
1年間に2級以上アップした児童生徒80%以上
- 栄養バランスを考えて食生活をする児童生徒、保護者の増加
5～9年児童生徒・・・90%以上
保護者・・・80%以上

3 食育の目標に対する具体的な取組

【取組1】（テーマ）「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」

- 目的 ・家庭と連携して、児童生徒の調理技術を高める。
- 方法 ・本校で作成した調理技術の表（別紙①）について、家庭に協力を依頼して取り組む。
 - ・日常的に食事のお手伝いをして取り組めるように家庭用を配布しておく。
 - ・長期休業中に認定用の表を持ち帰らせ、できるようになった調理技術について○をつけて学校へ提出してもらう。
 - ・年に2回、級の認定証を渡す。
- 特長 ・具体的な調理技術を提示することにより、児童生徒に着実に必要な基本的調理技術を身に付けさせるようにする。
 - ・児童生徒、保護者に内容がわかりやすく、取り組みやすい。

【取組2】（テーマ）夏休み・冬休み親子料理教室

- 目的 ・親子で料理を作ることを通し、料理することの楽しさを体験する。
 - ・児童生徒に調理技術を身に付けさせる。
 - ・不足しがちな食品をじょうずに使えるようにする。
- 内容 ・夏休みのテーマ「栄養満点！おいしい！かんたん！朝ごはん」
 - ・冬休みのテーマ「おせち料理に挑戦しよう！」
- 特長 ・夏休みは低学年でも簡単にできるような朝ごはんの紹介（特に野菜を使って）
 - ・冬休みは伝統的な地域のお正月料理の紹介

【取組3】(テーマ) 「料理じまんになろう」

- 目的
 - ・児童生徒の食の力, 料理する力を育む。
 - ・野菜毎食 120g の摂取や減塩を意識づける。
- 方法
 - ・全児童生徒の夏休みの課題とする。
- 内容
 - ・夏休み中に1品料理を作る体験をする。
 - 1～4年・・・保護者といっしょでもよい。
 - 5～9年・・・一人でできる料理に挑戦する。
 - ・栄養面や調理技術面, 旬の食材の活用, 野菜の使用, 味等について評価し, 優秀作品の表彰をする。

4 「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について

- 保護者の試食会でひろしま給食を実施。

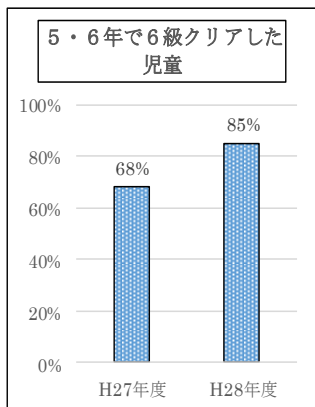


《タコタコライス・お宝甘けんチャウダー・牛乳・みかん》

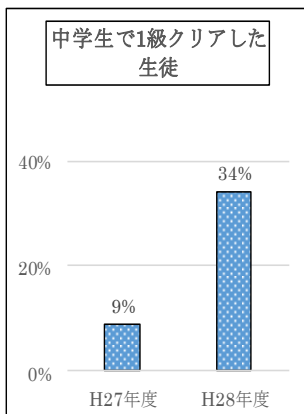


5 取組に対する成果と課題

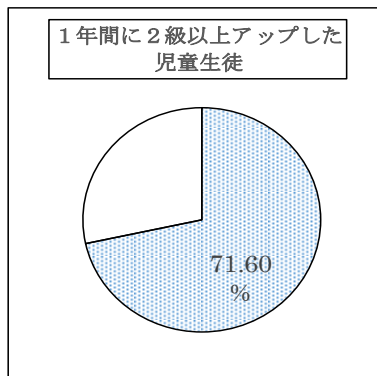
【成果】



(図 1)



(図 2)

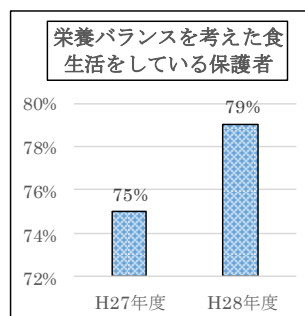


(図 3)

- 「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」の取組を通して, 学校と家庭が連携して, 着実に児童生徒の調理技術のレベルアップが図れている。

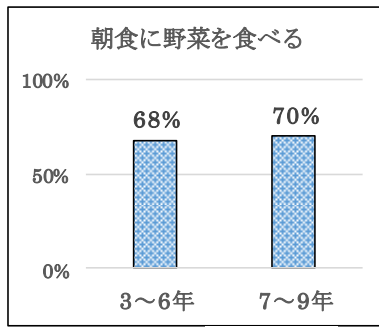
(図1・2・3)

- 保護者の食に対する意識に少しではあるが変化がみられた。(図4)

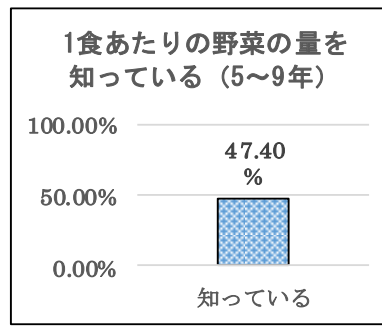


(図 4)

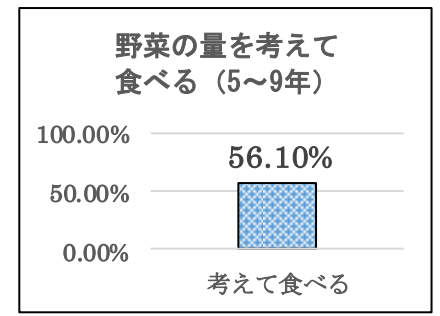
【課題】



(図 5)



(図 6)



(図 7)

○朝食の内容に課題がある。特に野菜がとれていない。(図 5)

また、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている児童生徒(3~9年)は64.9%となっている。

○野菜の量を意識して食べる習慣が身につけていない。(図 6・7)

○食事の手伝いを日常的にしている児童生徒が76.2%で、十分定着していない。

○郷土料理についての認知度が全体的に低い。

6 今後の取組に向けた改善方策について

【取組の工夫, 強化】

- ①朝食の内容改善, 野菜の摂取などを中心に「栄養バランスを考える児童生徒・保護者」の増加を図る。
- ②調理技術を向上させる。
- ③郷土料理等について認知度を上げる。

【具体的方策】

- ①料理の達人めざして「ホップステップジャンプ」を中心軸にして、夏休みの課題「料理じまんになるう」や夏休み・冬休み親子料理教室等、できるだけ児童生徒が「料理」にふれる機会を工夫していく。
- ②食に関する指導の充実を図る。
- ③食育だより、ホームページ等により、地域や保護者への情報発信を積極的に行う。

「料理じまんになろう」計画案

H28. 7. 1

- 1 目的 ○児童生徒の食の力・料理する力を育む。
 ○野菜毎食120g摂取や減塩を意識づける。
- 2 対象 宮島小・中学校の全児童および生徒
- 3 内容 夏休み中に何か1品料理を作る体験をする。
 1～4年生・・・保護者と一緒でもよい。(お手伝い可)
 5～9年生・・・児童生徒一人のできる料理に挑戦する。
 *記入用紙は別紙
 *参考レシピをいくつか準備し配布する。
 *自分の家のじまんメニューや新しいアイデア料理等,料理
 の内容は自由。
- 4 期間 夏休み中 [7月21日(木)～8月31日(水)]
- 5 方法 実施した料理やお手伝いを記入用紙に記入し,提出する。
- 6 備考 ○「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!」の
 取組とリンクさせる。
 ○アイデア料理等,全体へ広く紹介したいレシピがあれば
 たよりやホームページ,掲示,ランチルームでの発表など
 いずれかの方法で紹介する。
 ○可能であれば,学校給食の献立へ導入することもある。

平成 28 年 7 月 19 日

宮島小・中学校 保護者様

宮島学園 (宮島小・中学校)
校長 小松 葉子

「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」
取組ご協力について

日頃より学校給食および食育の推進について、ご協力いただき、感謝いたします。将来、子どもたちを食事などに起因する生活習慣病から守るために、望ましい食習慣を実践する「食の力」を育てることが大切です。

その「食の力」の中で重要なのが「料理を作る力」であり、「調理のわざを身に付けること」です。どんなに頭で健康的な食事を理解していても、自分で作ることができなければ、絵に描いた餅になりかねません。

本学園では、別紙「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」を作成し、小中 9 年間を見通した子どもたちの食育をすすめていきたいと考えています。

どの子どもも、中学校を卒業するときに身に付けておいてもらいたい最終目標をめざして、日々の生活の中で調理のわざをみがいていってほしいというのが、この取組の趣旨です。

保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、夏休み等の長期休業中は子どもたちが食事のお手伝いをする良い機会です。ぜひこの機会に子どもたちの料理をする力の育成にご協力ください。

別紙（認定用）に、お子様の調理のわざについて記入していただき、2学期の始業式の登校時に学校へ持参させてください。

(提出された用紙をもとに、9 月中に、調理のわざの認定証を発行します。
調理のわざの認定は 9 月と 3 月の年 2 回行います。)

*今年度は次のような食育目標を設定し、食育の充実・推進を図っています。

平成 28 年度 食育重点目標

『児童生徒の調理技術を向上させる』

「料理の達人めざして ホップステップジャンプ!!!」に記載している各学年に応じた調理技術を、一人でも多くの児童生徒がマスターすることをめざしています。

(担当) 宮島小学校 栄養教諭 中野 尚子
(連絡先) TEL 0829-44-2012

料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ!!!

中学校を卒業するまでに5段の達人になれるように、ふだんからできるだけ食事のお手伝いをしてきたえましょう。

太字は具体的な料理例

	調理のわざ	おうちの人からもらう		
		○印	日付	
7～9年 調理のわざ 目標 (ジャンプ)	5段(達人)	☆1尾の魚の下ごしらえと調理ができる(焼き魚) ☆和食の基本献立をつくることことができる(一汁三菜) (基本献立)ごはん 焼き魚 大根おろし 青菜のおひたし みそ汁		
	4段	☆煮干, こんぶ, かつお節などでだしをとることができる ☆乾物(ひじきやわかめ, 切り干し大根, 干し椎茸など)をつかうことことができる ☆乾物の豆を調理することことができる		
	3段	☆カレーなど切り身の魚を 煮付け にすることことができる ☆ 肉じゃが など 野菜の煮物 ができる ☆ とん汁 ができる		
	2段	☆肉や魚の切り身をフライパンで焼くことことができる (豚肉のしょうが焼き・サケなどのムニエル・ぶりなどの切り身の魚でなべ照り焼き) ☆たれやソースをつくることことができる ☆ 目玉焼き ができる		
	初段	☆野菜のいろいろな切り方ができる ☆おろし金をつかって 大根おろし などができる ☆野菜のゆでる, 煮る, 焼く, いためるなどの加熱調理ができる ☆乾麺をゆでることことができる		
5～6年 調理のわざ 目標 (ステップ)	1級	・じゃがいもの皮をむいたり, 切ることことができる ・ こぶきいも ができる。 ・ きんぴらやナポリタン などの, 野菜を使ったため料理が2品以上できる ・ ゆで野菜や生野菜などのサラダ が2品以上できる		
	2級	・安全にフライパンを使っていため物ができる ・ 野菜いため ができる(野菜に応じて火が通るように) ・ いい卵 ができる		
	3級	・はかりや計量スプーンを使って計量できる ・簡単な ドレッシング をつくることことができる ・ ごはんをたく ことことができる ・煮干でだしをとることことができる ・ みそ汁 ができる		
	4級	・その野菜にあった適切な洗い方ができる(葉物や根菜など種類に応じて) ・野菜の種類にあったゆで方ができる ・ ゆで卵 をつくることことができる ・ガスコンロなどの火の調節ができる ・ ゆで野菜のサラダ ができる ・ 青菜のおひたし ができる		
	5級	・ガスコンロを使うことことができる ・湯を安全にわかすことことができる ・ちょうどよい濃さのお茶をいれることことができる(茶葉) ・包丁とまな板をつかうことことができる		
1年～4年 調理のわざ 目標 (ホップ)	6級	・卵を割ることことができる ・おむすびをつくることことができる		
	7級	・電子レンジで温めることことができる ・食器を洗うことことができる ・缶詰(プル型)を開けることことができる		
	8級	・トースターでパンを焼くことことができる ・トマトやきゅうりなどの生野菜を丸ごと洗うことことができる		
	9級	・ごはんを茶碗によそうことことができる ・コップや湯のみにお茶をそそぐことことができる ・汁を椀に入れることことができる		
	10級	・おかずを皿にもりつけることことができる ・食事の前や後にテーブルをふくことことができる ・食器や箸を正しくならべることことができる ・食べ終わった食器を流しに運ぶことことができる		

- * 10級がすべてできるようになったら, 次の級というようにすすめていきましょう。
- * 基本的には家の人のサインが必要です。家の人といっしょにチェックしましょう。
- * 各級の項目に一つでも空らんがあったら, その級は認定できません。
- * 認定証は9月と3月の年2回発行します。
- * できるようになったことはすすんでつづけていきましょう。